

On dit communément que le bien que l'homme apprécie le plus, c'est celui qu'il ne possède pas. Je ne suis pas de cet avis. J'ai toujours trouvé que personne n'apprécie plus l'argent que celui qui l'a en surabondance, que la noblesse est surtout estimée par les nobles, que la science est considérée comme un trésor par les savants, et l'art par les artistes.

Pour la santé, il n'en est pas de même. La santé, en effet, n'est pas une réalité positive, mais simplement une absence de maladie. La vieillesse, au contraire, est quelque chose de très positif. Il nous faut le comprendre et y conformer notre vie.

Que faire pour cela ?

J'ai dit que, chez les personnes âgées, l'organisme était affaibli. Par conséquent, elles ne doivent rien entreprendre qui exige l'intégrité des organes. Quand un adulte a dû fournir un excès de travail, il retrouve aisément son équilibre et si l'énergie suffisante fait défaut, il y remédie en se suralimentant.

Chez le vieillard, il n'en est pas ainsi. Il ressemble à une machine fatiguée dont le pouvoir de combustion diminue. Les matières combustibles accumulées ne fournissent que plus de fumée et de déchets, mais non plus de vapeur.

Ceci est très important. L'homme qui vieillit ne doit pas s'imaginer qu'en se nourrissant surabondamment, il augmentera ses forces. Ici, comme en toutes choses, la modération est nécessaire. Ce qu'il prend en plus de sa ration journalière devient une surcharge et ne se traduit nullement par une augmentation d'énergie. Sa nourriture lui fournit bien les éléments des produits qui seraient précieux s'il pouvait les utiliser ; mais comme il ne le peut pas, il a seulement la fatigue de les fabriquer sans pouvoir les éliminer. De là résulte un excès de graisse qui constitue une gêne pour l'organisme. La tendance des personnes âgées à devenir obèses est connue de tout le monde ; elles feront donc bien d'user modérément des aliments et de la boisson.

Un vieillard ne doit pas être gras ; quand il l'est, c'est qu'il mange et boit trop. Cette mesure peut lui sembler sé-